

Aikuisten sopeutumisvalmennuskurssin ohjelma voi näyttää esimerkiksi tältä. Asiantuntijat ja aiheet vaihtelevat kursseista ja kohderyhmästä riippuen.

Maanantai

| | |
|-------------|--|
| 10:00 | Kurssin aloitus, tutustutaan toisiimme |
| 11:00 | Lounas |
| 12:00-15:00 | Alkuhaastattelu |
| 12:00-14:30 | Omaehtoista liikuntaa ja tutustumista kurssipaikkaan |
| 14:30 | Iltapäiväkahvit |
| 15:00 | Tavoitteet kurssiviikolle |
| 16:30 | Päivällinen |
| 18:00-21:00 | Vapaata yhdessäoloa, mahdollisuus sauna ja uida |
| 20:00-21:00 | Iltapala |

Tiistai

| | |
|-------------|--|
| 7:30-9:00 | Aamiainen |
| 9:00 | Yhteinen aamun aloitus |
| 9:30 | Pienryhmätyöskentelyä |
| 11:00 | Lounas |
| 13:00-14:00 | Sisäliikuntaa |
| 14:30 | Iltapäiväkahvit |
| 15:00 | Luento astman ja allergioiden omahoidosta ja keskustelua |
| 16:30 | Päivällinen |
| 18:30-21:00 | Vapaata yhdessäoloa, mahdollisuus sauna ja uida |
| 20:00-21:00 | Iltapala |

Keskiviikko

| | |
|-------------|---|
| 7:30-9:00 | Aamiainen |
| 9:00 | Yhteinen aamun aloitus |
| 9:30 | Pienryhmätyöskentelyä |
| 11:00-12:00 | Lounas |
| 12:00-15:00 | Omahoito-ohjaus |
| 12:00-14:00 | Sisäliikuntaa |
| 14:30-15:00 | Iltapäiväkahvit |
| 15:00 | Lääkärin luento ja keskustelua |
| 16:30 | Päivällinen |
| 18:00-21:00 | Vapaata yhdessäoloa, mahdollisuus sauna ja uida |
| 20:00-21.00 | Iltapala |



Torstai

| | |
|--------------------|-------------------------------------|
| 7:30-9:00 | Aamiainen |
| 9:00 | Yhteinen aamun aloitus |
| 9:30-11:00 | Sisäliikuntaa |
| 11:00-12:00 | Lounas |
| 13:00-14:30 | Luento ihon hoidosta ja keskustelua |
| 14:30 | Iltapäiväkahvit |
| 15:00-16:30 | Pienryhmätyöskentelyä |
| 16:30 | Päivällinen |
| 19:30- | Yhteinen illanvietto |
| 20:30-21.00 | Iltapala |

Perjantai

| | |
|--------------------|-------------------------------------|
| 7:30-9:00 | Aamiainen |
| 9:00-11:00 | Omahoitopalautteet |
| 9:00 | Sisäliikuntaa |
| 11:00 | Lounas |
| 12:00 | Pienryhmätyöskentelyn lopetus |
| 13:00 | Saavutettiin tavoitteet |
| 14:00-15:00 | Iltapäiväkahvit |
| | Kurssin päätös ja hyvää kotimatkaa! |